


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Заплавное  
муниципального района Борский Самарской области

Принята педагогическим советом  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Председатель: И.Л. Самбольский  
протокол № 5 от 30.04.2021 г

Утверждаю к использованию  
образовательном процессе  
приказ № 21 от 30.04.2021 г  
Директор школы:  
/И.Л. Самбольский/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

**НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССА**  
**НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

с. Заплавное  
2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по спортивно-оздоровительному направлению для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Заплавное на 2020-2021 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности А.А.Манаева «Практикум для увеличения двигательной активности учащихся».

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**1. Подвижные игры** рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

*Виды деятельности:* спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

**2. Игры на внимание** отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры - усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха. В играх на внимание содержится комплекс

разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно - неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

*Виды деятельности:* спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

**3. Общеразвивающие игры:** «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынец» - «Юла», «Тухлан ларынец» - «Летающая вертушка».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующимся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

*Виды деятельности:* спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

#### **4. Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплексы без предметов, с мешочком, с флажками, со скакалкой, «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

*Виды деятельности:* спортивно - оздоровительная деятельность.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.
- мероприятия воспитательного характера школы по направлениям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока.	Кол-во часов	Примечание
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	2	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза", "Конники- спортсмены"	2	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	
23	Игра: "Быстрые упряжки"	1	
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2	
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	
31-32	Игры у гимнастической стенки	2	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2	
39-40	Игры у гимнастической стенки - по выбору детей.	2	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2	
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	2	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	

<b>59-60</b>	Игра-соревнование "Веселые старты"	<b>2</b>	
<b>61-62</b>	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	<b>2</b>	
<b>63-64</b>	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	<b>2</b>	
<b>65-66</b>	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" , "Перемена мест" Итоговый урок. Повторение.	<b>2</b>	
	<b>Итого 66 часов</b>		